



# Menú mensual Enero 2019

LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Crema de legumbres	<b>GRECIA</b>	Crema de verduras con picatostes	Espaguetis con salsa de verduras y carne	Sopa con caldo de verduras
Albóndigas con salsa de verduras y cous-cous	Horiatiki	Pescado al curry con arroz blanco	Tortilla francesa con lechuga y zanahoria	Nuggets de pescado con tumbet
Fruta del tiempo	Pollo griego al limón con patatas fritas	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo

Energía: 863, Proteína: 42, Hidratos de carbono:99, Grasa: 33

LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Tortellini al pesto con brócoli salteado	<b>EGIPTO</b>	Ensalada de lentejas	Crema de calabaza y zanahoria	Ensalada verde con huevo
Fajitas de atún con ensalada	Judías verdes con carne	Croquetas pollo, crudités zanahoria y pepino	Arroz blanco con huevo y salsa de tomate	Musaka con rodajas de tomate
Fruta del tiempo	Kofta de carne al horno con arroz pilaf	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo

Energía: 914, Proteína: 46, Hidratos de carbono:97, Grasa: 37

LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Festivo	<b>HOLANDA</b>	Ensalada de tomate y queso con hierbas	Arroz basmati con brócoli y espinacas	Macarrones napolitana
	Erwtensoep	Brochetas de pescado con patatas fritas	Croquetas de bacalao con lechuga variada	Tortilla de jamón con trampó
	Stampot hutspot (puré de patatas con carne)	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo

Energía: 869, Proteína: 36, Hidratos de carbono:118, Grasa: 24

LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31
Nachos con guacamole	<b>ECUADOR</b>	Potaje de garbanzos	Entremeses con ensaladilla
Hamburguesas, puré de patata y palitos de zanah.	Yakisoba	Pollo con ensalada variada	Fideuà de pescado y carne
Fruta del tiempo	Salmón con salsa teriyaki y arroz	Fruta del tiempo	Yogur

Energía: 878, Proteína: 56, Hidratos de carbono:101, Grasa: 28

■ GREEN DAY · MENÚ ECOLÓGICO ■ INTERNATIONAL DAY · MENÚ INTERNACIONAL

## Detalle del menú enero 2019

---

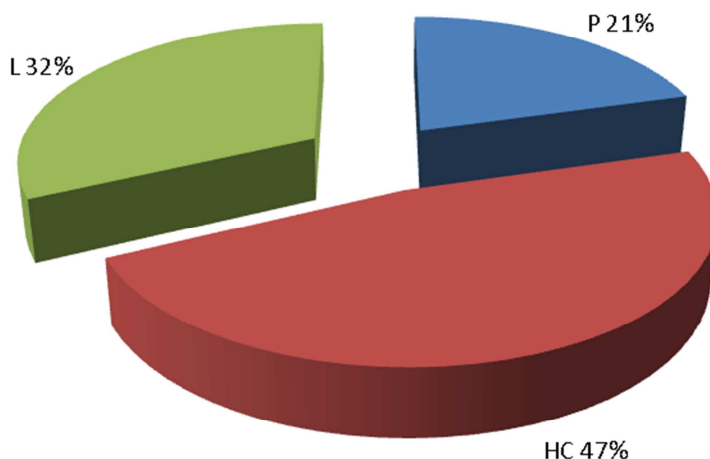
Todos los días el menú incluye agua mineral y pan.

Energía media 882 kcal: cubren el 30-35%  
de las necesidades diarias

Hidratos de carbono medios: 103 g

Proteína media: 45 g Grasa media: 31 g

### Origen de la energía



#### LUNES 7 DE ENERO

Crema de legumbres

Albóndigas con salsa de verduras y cous- cous

Fruta del tiempo

#### MARTES 8 DE ENERO (Grecia)

Horiatiki (Ensalda griega con tomate, pepino, cebolla, pimiento, acompañada con aceitunas, queso feta y aliñado con aceite de oliva y orégano)

Pollo griego al limón con patatas fritas

Fruta del tiempo

**MIÉRCOLES 9 DE ENERO (ECOLÓGICO)**

**Crema de verduras con picatostes**

**Pescado al curry con arroz blanco**

**Fruta del tiempo**

**JUEVES 10 DE ENERO (ECOLÓGICO)**

**Espaguetis con salsa de verduras y carne**

**Tortilla a la francesa con lechuga y zanahoria**

**Fruta del tiempo**

**VIERNES 11 DE ENERO (ECOLÓGICO)**

**Sopa con caldo de verduras**

**Nuggets de pescado con tumbet**

**Fruta del tiempo**

**LUNES 14 DE ENERO**

**Tortellini al pesto con brocoli salteado**

**Fajitas de atún con ensalada**

**Fruta del tiempo**

**MARTES 15 DE ENERO (EGIPTO)**

**Judías verdes con salsa de tomate y carne**

**Kofta de carne al horno con arroz pilaf**

**Fruta del tiempo**

**MIÉRCOLES 16 DE ENERO (ECOLÓGICO)**

**Ensalada de lentejas**

**Croquetas de pollo con crudité de zanahoria y pepino**

**Fruta del tiempo**

**JUEVES 17 DE ENERO (ECOLÓGICO)**

**Crema de calabaza y zanahoria**

**Arroz blanco con huevo y salsa de tomate**

**Yogur**

**VIERNES 18 DE ENERO (ECOLÓGICO)**

**Ensalada verde con huevo**

**Musaka con rodajas de tomate**

**Fruta del tiempo**

**LUNES 21 DE ENERO**

**FESTIVO**

**MARTES 22 DE ENERO (HOLANDA)**

**Erwtensoep (sopa de guisantes)**

**Stamppot hutspot**

**(Puré de patatas con carne y zanahoria)**

**Fruta del tiempo**

**MIÉRCOLES 23 DE ENERO (ECOLÓGICO)**

**Ensalada de tomate y queso con hierbas**

**Brochetas de pescado con patatas fritas**

**Fruta del tiempo**

**JUEVES 24 DE ENERO (ECOLÓGICO)**

**Arroz basmati salteado con brócoli y espinacas**

**Croquetas de bacalao con lechuga variadas**

**Fruta del tiempo**

**VIERNES 25 DE ENERO (ECOLÓGICO)**

**Macarrones napolitana**

**Tortilla de jamón con trampó**

**Fruta del tiempo**

**LUNES 28 DE ENERO**

**Nachos con salsa de guacamole**

**Hamburguesas con puré de patatas y palitos de zanahoria**

**Fruta del tiempo**

**MARTES 29 DE ENERO**

**Yakisoba (Fideos de arroz salteados con verduras, salsa de soja y semillas de sésamo tostado)**

**Salmon con salsa teriyaki y arroz**

**Fruta del tiempo**

**MIÉRCOLES 30 DE ENERO (ECOLÓGICO)**

**Potaje de garbanzos**

**Pollo con ensalada variada**

**Fruta del tiempo**

**JUEVES 31 DE ENERO (ECOLÓGICO)**

**Entremeses con ensaladilla**

**Fideua de pescado y carne**

**Yogur**